

# Señales de deshidratación y técnicas de rehidratación

Autor: EA4IPV

Fecha: 21/03/2026

Categoría: Agua

Etiquetas: Sin etiquetas

---

## Señales de deshidratación y técnicas de rehidratación

La deshidratación es la causa de muerte más frecuente en situaciones de supervivencia en climas cálidos. El cuerpo humano pierde agua constantemente por respiración, sudoración, orina y metabolismo. En condiciones normales, un adulto necesita entre 2 y 3 litros diarios; en climas cálidos con actividad física, esa cifra puede subir a 5-8 litros.

### Niveles de deshidratación

| Nivel | Pérdida de peso corporal | Síntomas | Gravedad |
|-------|--------------------------|----------|----------|
|-------|--------------------------|----------|----------|

|      |      |                                                                     |                       |
|------|------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Leve | 1-3% | Sed, boca seca, orina amarillo oscuro, leve fatiga, dolor de cabeza | Reversible fácilmente |
|------|------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|

|          |      |                                                                                                                           |                               |
|----------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Moderada | 3-6% | Sed intensa, orina marrón y escasa, mareo, confusión leve, piel seca que tarda en volver (signo del pliegue), taquicardia | Requiere rehidratación activa |
|----------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

|        |       |                                                                                                                         |                   |
|--------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Severa | 6-10% | Ausencia de orina, delirio, visión borrosa, incapacidad de caminar, presión arterial baja, temperatura corporal elevada | Emergencia médica |
|--------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|

|         |             |                                                      |                            |
|---------|-------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| Crítica | Más del 10% | Pérdida de consciencia, fallo orgánico, convulsiones | Riesgo de muerte inminente |
|---------|-------------|------------------------------------------------------|----------------------------|

### Pruebas rápidas de campo

**Color de orina:** Es el indicador más fiable disponible sin equipo médico. Amarillo claro o transparente indica buena hidratación. Amarillo oscuro o marrón indica deshidratación. Ausencia de orina durante más de 12 horas es una señal grave.

**Signo del pliegue cutáneo (turgencia):** Pellizca la piel del dorso de la mano y suéltala. Si tarda más de 2 segundos en volver a su posición normal, existe deshidratación moderada o severa. En personas mayores esta prueba es menos fiable.

**Prueba de la uña:** Presiona la uña del pulgar hasta que blanquee. Suelta: si el color rosa tarda más de 2 segundos en regresar (recapilarización lenta), hay mala perfusión, posiblemente por deshidratación.

**Frecuencia cardíaca:** Un aumento de más de 20 pulsaciones por minuto al pasar de acostado a de pie (prueba ortostática) sugiere deshidratación significativa.

## Técnicas de rehidratación

### Rehidratación oral (deshidratación leve a moderada)

La rehidratación oral es el tratamiento estándar recomendado por la OMS para deshidratación leve y moderada:

**Beber despacio:** Sorbos pequeños y frecuentes, no grandes tragos. Beber demasiado rápido puede provocar vómitos, empeorando la deshidratación.

**Sales de rehidratación oral (SRO):** La fórmula OMS contiene por litro de agua: 2.6 g de sal (media cucharadita), 13.5 g de glucosa o 20 g de azúcar (2 cucharadas soperas), 1.5 g de cloruro de potasio y 2.9 g de citrato trisódico.

**Fórmula improvisada:** En supervivencia, mezcla por litro de agua potable: media cucharadita de sal y 6 cucharaditas de azúcar. No es tan equilibrada como la fórmula OMS, pero es efectiva.

Ritmo: Para un adulto moderadamente deshidratado, beber 200-300 ml cada 15-20 minutos durante las primeras 2-4 horas.

### Estrategias de conservación de agua corporal

Cuando el agua escasea, reducir las pérdidas es tan importante como encontrar agua:

Minimiza el esfuerzo físico: Descansa durante las horas más calurosas (11:00-16:00). Trabaja al amanecer y atardecer.

Mantente a la sombra: La exposición directa al sol aumenta la sudoración y la pérdida de agua drásticamente.

Respira por la nariz: Se pierde menos humedad que respirando por la boca.

No comas si no tienes agua: La digestión requiere agua. Proteínas y alimentos salados especialmente aumentan la necesidad hídrica.

Cubre la piel: Contraintuitivamente, ropa suelta y de colores claros reduce la pérdida de agua por evaporación cutánea en climas calurosos.

Mito peligroso: Nunca bebas orina como fuente de hidratación. La concentración de sales y productos de desecho en la orina es mayor que en la sangre. Beberla acelera la deshidratación y daña los riñones. Si tienes un destilador solar, puedes destilar la orina para obtener agua pura, pero nunca beberla directamente.

Mito peligroso: Nunca bebas agua de mar sin destilar. La concentración de sal (aproximadamente 35 g/litro) es muy superior a lo que tus riñones pueden procesar. Beber agua de mar acelera la deshidratación y puede causar fallo renal.

Cuándo NO rehidratar por vía oral

Si la persona está inconsciente o semiconsciente (riesgo de aspiración).

Si hay vómitos incontrolables.

En deshidratación severa con alteración del nivel de consciencia.

En estos casos, se necesita rehidratación intravenosa, lo cual requiere atención médica profesional. La prioridad es la evacuación de emergencia.